

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.05.04. - 2026.05.10.

Budagyöngye Bölcsőde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 1 Reggeli

<b>Rizstej</b> A:=( Energia: 94 (Kcal) 393 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Citromos tea</b> A:=( Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Citromos tea</b> A:=( Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Citromos tea</b> A:=( Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Citromos tea</b> A:=( Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Flora margarin</b> A:=( Energia: 36 (Kcal) 150 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Kométa pulykamell sonka</b> A:=( Energia: 21 (Kcal) 89 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,44 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Házi csirkemájkrém</b> A:=( Energia: 54 (Kcal) 227 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,26 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Zala felvágott</b> A:=( Energia: 35 (Kcal) 145 ( KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,46 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Kométa pulykamell sonka</b> A:=( Energia: 21 (Kcal) 89 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,44 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</b> A:=(Glutén.) Energia: 88 (Kcal) 368 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Flora margarin</b> A:=( Energia: 36 (Kcal) 150 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> A:=(Glutén.) Energia: 102 (Kcal) 424 ( KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Flora margarin</b> A:=( Energia: 36 (Kcal) 150 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Flora margarin</b> A:=( Energia: 36 (Kcal) 150 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	<b>Félbarna kenyér</b> A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Sárgarépa</b> A:=( Energia: 8 (Kcal) 33 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,03 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Félbarna kenyér</b> A:=(Glutén.) Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Rozskenyér/teljeskiőrlésű</b> A:=(Glutén.) Energia: 88 (Kcal) 368 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	<b>Vajretek</b> A:=( Energia: 3 (Kcal) 13 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		<b>Hónapos retek</b> A:=( Energia: 3 (Kcal) 13 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Kigyóúbor</b> A:=( Energia: 3 (Kcal) 14 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 910 KJ 218 Kcal	Energia 749 KJ 179 Kcal	Energia 765 KJ 183 Kcal	Energia 806 KJ 193 Kcal	Energia 702 KJ 168 Kcal
Feh. 3 g Kol. 0 g Kalc.: 252 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 5 g Kol. 0 g Kalc.: 20 mg	Feh. 6 g Kol. 0 g Kalc.: 16 mg	Feh. 8 g Kol. 0 g Kalc.: 19 mg
Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 0 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 5 g Cukor 0 g Nátr.: 23 mg	Zsír: 7 g Cukor 1 g Nátr.: 6 mg	Zsír: 5 g Cukor 1 g Nátr.: 2 mg
Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 36 g Só 1 g	Szénh. 36 g Só 1 g	Szénh. 18 g Só 1 g	Szénh. 25 g Só 1 g	Szénh. 22 g Só 1 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.05.04. - 2026.05.10.

Budagyöngye Bölcsőde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.05.04.	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 2 Tízórai

Trópusi turmix/tejmentes	Áfonyás rizstej	Almalé 100%	Barack turmix/tejmentes	Meggylé100%
A:=( Energia: 77 (Kcal) 322 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 109 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=( Energia: 76 (Kcal) 318 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 180 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=( Energia: 51 (Kcal) 212 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=( Energia: 100 (Kcal) 419 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 181 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 12 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	A:=( Energia: 50 (Kcal) 210 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Energia 322 KJ 77 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 109 mg Zsír: 1 g Cukor 8 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 0 g	Energia 318 KJ 76 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 180 mg Zsír: 2 g Cukor 6 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 16 g Só 0 g	Energia 212 KJ 51 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g	Energia 419 KJ 100 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 181 mg Zsír: 2 g Cukor 12 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 21 g Só 0 g	Energia 210 KJ 50 Kcal Feh. 0 g Kol. 0 g Kalc.: 0 mg Zsír: 0 g Cukor 6 g Nátr.: 0 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 12 g Só 0 g

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.05.04. - 2026.05.10.

Budagyöngye Bölcsőde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

## 3 Ebéd

<b>Tökfőzelék/tejmentes</b> A:=(Glutén.) Energia: 160 (Kcal) 667 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 137 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,56 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Sárgaborsó főzelék/tej mentes</b> A:=(Glutén.) Energia: 310 (Kcal)1295 ( KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Húsgombóc leves</b> A:=(Tojás,Glutén.) Energia: 132 (Kcal) 553 ( KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 68 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:),68 (g) Nátr.: 71 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Csöben sült zöldbab/ tejmentes</b> A:=(Tojás,Glutén,Diófélek,Szójabab.) Energia: 236 (Kcal) 987 ( KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 50 (mg) Zsír: 13 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,71 (g) Nátr.: 85 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Burgonyafőzelék/tejmentes</b> A:=(Glutén.) Energia: 167 (Kcal) 700 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 73 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Főtt tojás</b> A:=(Tojás.) Energia: 76 (Kcal) 318 ( KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,19 (g) Nátr.: 75 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Párolt pulykamell filé</b> A:=( Energia: 73 (Kcal) 304 ( KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,58 (g) Nátr.: 31 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Darafeljút/kókuszos/tejmentes</b> A:=( Energia: 247 (Kcal)1032 ( KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 39 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:),12 (g) Nátr.: 46 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Banán</b> A:=( Energia: 43 (Kcal) 179 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Csirkemell ragu</b> A:=( Energia: 116 (Kcal) 486 ( KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Alma</b> A:=( Energia: 34 (Kcal) 144 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Körte</b> A:=( Energia: 38 (Kcal) 160 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Meggy zselé házi</b> A:=( Energia: 70 (Kcal) 292 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 14 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		<b>Körte</b> A:=( Energia: 38 (Kcal) 160 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 1128 KJ 270 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 141 mg Zsír: 12 g Cukor 8 g Nátr.: 99 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 1759 KJ 421 Kcal Feh. 34 g Kol. 0 g Kalc.: 42 mg Zsír: 3 g Cukor 7 g Nátr.: 36 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 30 g Só 1 g	Energia 1877 KJ 449 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 77 mg Zsír: 15 g Cukor 15 g Nátr.: 117 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 61 g Só 1 g	Energia 1166 KJ 279 Kcal Feh. 11 g Kol. 0 g Kalc.: 54 mg Zsír: 13 g Cukor 0 g Nátr.: 86 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 31 g Só 1 g	Energia 1346 KJ 322 Kcal Feh. 17 g Kol. 0 g Kalc.: 93 mg Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 37 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 44 g Só 1 g
---	---	--	--	---

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( Tejmentes )

2026.05.04. - 2026.05.10.

Budagyöngye Bölcsöde  
1021 Budapest  
Hűvösvölgyi út 12/B

<b>Hétfő</b> 2026.05.04.	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.
-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 4 Uzsonna

<b>Rizstej</b> A:=( Energia: 94 (Kcal) 393 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Citromos tea</b> A:=( Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Rizstej</b> A:=( Energia: 94 (Kcal) 393 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Citromos tea</b> A:=( Energia: 20 (Kcal) 82 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Rizstej</b> A:=( Energia: 94 (Kcal) 393 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Padlizsán krém/tejmentes</b> A:=( Energia: 32 (Kcal) 135 ( KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,29 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Házi csirkemájkrém</b> A:=( Energia: 54 (Kcal) 227 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Flora margarin</b> A:=( Energia: 36 (Kcal) 150 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Bulgur saláta /tojással-maggal</b> A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 291 (Kcal)1217 ( KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:33 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,20 (g) Nátr.: 80 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Házi szárnyas-húskrém</b> A:=( Energia: 53 (Kcal) 223 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 8 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
<b>Rozskenyér/tejleskiörlésű</b> A:=(Glutén,) Energia: 88 (Kcal) 368 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Félbarna kenyér</b> A:=(Glutén,) Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Parasztkenyér</b> A:=(Glutén,) Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		<b>Félbarna kenyér</b> A:=(Glutén,) Energia: 100 (Kcal) 416 ( KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	<b>Csemege hagyma</b> A:=( Energia: 55 (Kcal) 230 ( KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 127 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	<b>Zöldpaprika</b> A:=( Energia: 6 (Kcal) 24 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		<b>Paradicsom</b> A:=( Energia: 7 (Kcal) 31 ( KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

Energia 896 KJ 214 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 257 mg Zsír: 5 g Cukor 7 g Nátr.: 3 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 954 KJ 228 Kcal Feh. 10 g Kol. 0 g Kalc.: 140 mg Zsír: 6 g Cukor 1 g Nátr.: 16 mg Tel.zsír 0 g Tr.zsír 0 g Szénh. 39 g Só 1 g	Energia 983 KJ 235 Kcal Feh. 4 g Kol. 0 g Kalc.: 244 mg Zsír: 7 g Cukor 7 g Nátr.: 1 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 40 g Só 1 g	Energia 1299 KJ 311 Kcal Feh. 13 g Kol. 0 g Kalc.: 8 mg Zsír: 13 g Cukor 0 g Nátr.: 80 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 37 g Só 1 g	Energia 1063 KJ 254 Kcal Feh. 7 g Kol. 0 g Kalc.: 253 mg Zsír: 7 g Cukor 0 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 1 g Tr.zsír 0 g Szénh. 41 g Só 1 g
Energia 3257 KJ 779 Kcal Feh. 18 g Kol. 0 g Kalc.: 758 mg Zsír: 24 g Cukor 30 g Nátr.: 102 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 122 g Só 2 g	Energia 3781 KJ 904 Kcal Feh. 52 g Kol. 0 g Kalc.: 377 mg Zsír: 15 g Cukor 14 g Nátr.: 57 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 122 g Só 2 g	Energia 3837 KJ 918 Kcal Feh. 27 g Kol. 0 g Kalc.: 341 mg Zsír: 20 g Cukor 34 g Nátr.: 141 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 130 g Só 2 g	Energia 3690 KJ 883 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 259 mg Zsír: 34 g Cukor 13 g Nátr.: 171 mg Tel.zsír 3 g Tr.zsír 0 g Szénh. 110 g Só 3 g	Energia 3322 KJ 795 Kcal Feh. 31 g Kol. 0 g Kalc.: 365 mg Zsír: 19 g Cukor 16 g Nátr.: 49 mg Tel.zsír 2 g Tr.zsír 0 g Szénh. 119 g Só 3 g